

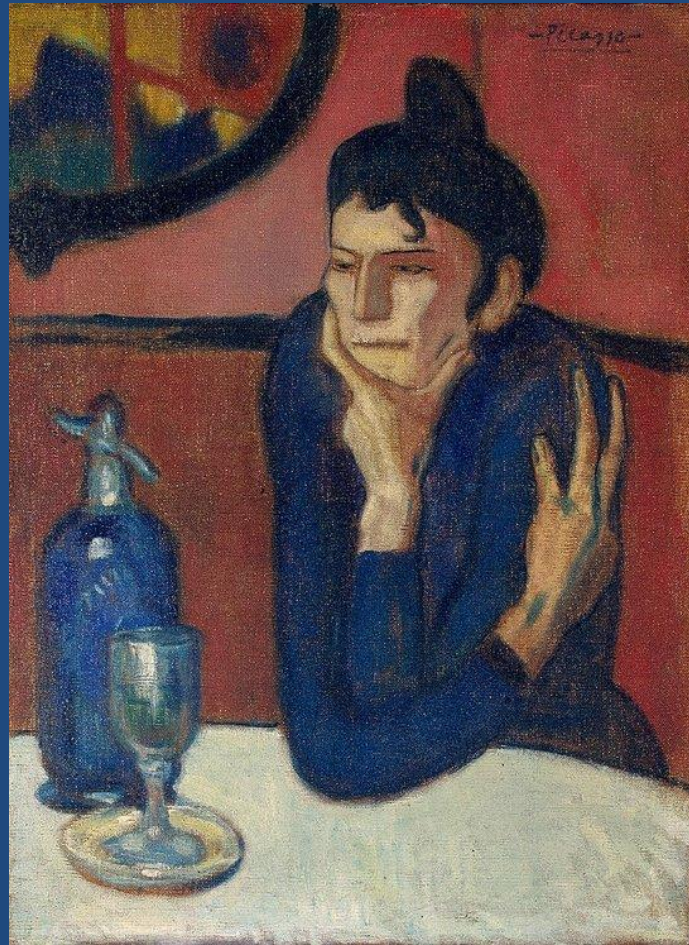
Uzależnienia wśród kobiet

Dane z literatury amerykańskiej

Warszawa, Marzec, 2019

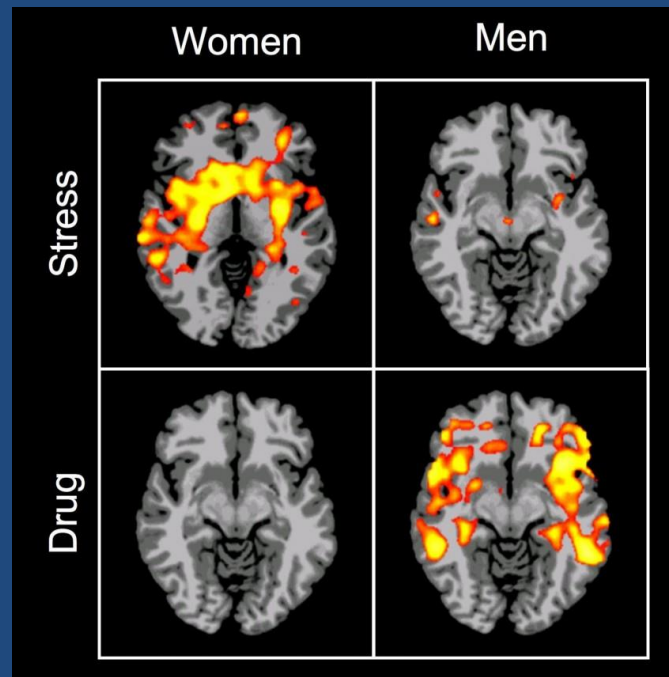
J. Ryszard Romaniuk

Pablo Picasso "Pijaça Absynt"



Dlaczego o kobietach?

- Płeć jest istotna, jeżeli chodzi o rozwój uzależnienia i jego leczenie



Cel spotkania

1. Kobiety wymagają specjalistycznego podejścia do leczenia uzależnień. Lecznictwo koedukacyjne jest nie tylko niewystarczające ale może być nawet szkodliwe dla kobiet. Mamy do czynienia z długoletnią historią, w której warunki społeczne i kulturowe w połączeniu z zaniedbaniami badań doświadczalnych stworzyły fałszywy obraz potrzeb kobiet w terapii uzależnień.

Cel spotkania

2. Współczesny rozwój terapii uzależnień behawioralnych powstaje w ramach istniejących modeli leczenia uzależnień od substancji psychoaktywnych. W ten sposób wszystkie błędy tradycyjnego leczenia odwykowego zostają powielane tam, gdzie należałoby się spodziewać zastosowania najnowszych podejść terapeutycznych.

Cel spotkania

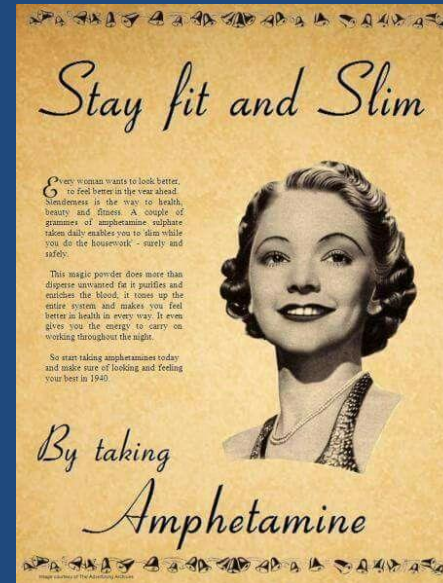
3. Przedstawimy zarys historyczny terapii uzależnień kobiet oraz wyniki współczesnych badań doświadczalnych leczenia odwykowego i na ich podstawie zaproponujemy jak zmienić dotychczasowe metody terapeutyczne na takie, które lepiej uwzględniają uwarunkowania i potrzeby kobiet.

Zarys historyczny

- Grupy dla kobiet w ruchu Anonimowych Alkoholików (AA) w latach 1940-tych
- Udział kobiet w ruchu AA rósł od 15% w 1951, poprzez 22% w 1966, do około 34% na początku tego wieku
- Brak leczenia specyficznego dla kobiet
- Dzisiaj tylko 0.6% kobiet, które wymagają leczenia, znajduje profesjonalną pomoc

Zarys historyczny

Świat reklamy



Zarys historyczny, lata 60. i 70.

- Uważano, że jedną z przyczyn nadużywania alkoholu przez kobiety jest zmiana roli kobiety w społeczeństwie i związane z nią zaburzenia tożsamości płciowej (Beckman, 1975)
- Czynniki ryzyka:
 - trudne doświadczenia z dzieciństwa
 - brak umiejętności wyrażania silnych negatywnych emocji
 - skomplikowane relacje z rodzicami, spowodowane często nadużywaniem alkoholu przez ojca(Wood & Duffy, 1966)

Zarys historyczny, lata 60. i 70.

Skutki nadużywania alkoholu

Alkohol

- dał poczucie wartości i spełnienia
- pozwalał doświadczyć pozytywnych uczuć
- ale z czasem wyzwalał nagromadzone przez lata negatywne odczucia, takie jak żal, złość i rozpacz

Zarys historyczny, lata 60. i 70.

- Uważano, że kobiety nadużywają alkoholu, aby radzić sobie ze stresem wywołanym na przykład przez rozwód albo śmierć w rodzinie
- Problemy z alkoholem u kobiet miałyby nasilać się w wieku późniejszym niż u mężczyzn
- Wśród osób uzależnionych od alkoholu kobiety miały mieć bardziej zaburzoną osobowość niż mężczyźni

Zarys historyczny, lata 60. i 70.

- Nadużywanie alkoholu u kobiet wiązano ze zmianami hormonalnymi i fizjologicznymi specyficznymi dla tej płci
- Osobny problem: stygmatyzacja
 - Pijąca kobieta była złą matką i złą żoną; nie spełniała tradycyjnej roli kobiety w społeczeństwie

Dane współczesne

- Wśród osób powyżej 12 roku życia 57% mężczyzn i 46% kobiet spożywa alkohol
- W grupie wiekowej 38-47 lat liczba kobiet, które spożywają alkohol, powiększa się. Ten wzrost przyczynia się do obserwowanego w ostatnich latach zmniejszenia się różnicy w spożyciu alkoholu między kobietami i mężczyznami

Dane współczesne

- Kobiety, które zachodzą w ciążę w późniejszym wieku, wraz z wiekiem częściej spożywają alkohol w okresie ciąży
- Ryzykowne picie alkoholu podczas ciąży związane było
 - a) z wyższym statusem społecznym,
 - b) nadużywaniem alkoholu przed ciążą
 - c) z historią przeżycia zdarzenia traumatycznego

Różnice

- Uważa się, że kobietom łatwiej przestać pić dlatego, że
 - a) piją mniej
 - b) picie nie jest dla nich tak ważne jak dla mężczyzn
 - c) kobiety, które zaprzestały picia w ciąży, rzadko wracają do tego zwyczaju
- Przy takiej samej ilości spożytego alkoholu stężenie alkoholu we krwi kobiet jest większe niż u mężczyzn

Różnice

- Cykl miesięczny - taka sama ilość wypitego alkoholu może wywołać inne reakcje w różnych przedziałach czasowych
- Kobiety uzależniają się szybciej niż mężczyźni
- Nadużywanie alkoholu wpływa na stan zdrowia fizycznego i psychicznego kobiet w stopniu znacznie większym niż u mężczyzn

Konsekwencje: zdrowie fizyczne

- Wraz ze wzrostem spożycia alkoholu u kobiet wzrasta ryzyko
 - nadciśnienia
 - udaru mózgu
 - raka piersi
 - chorób ginekologicznych
 - marskości wątroby

Konsekwencje: zdrowie fizyczne

- Nadużywanie substancji psychoaktywnych wywołuje wiele problemów medycznych charakterystycznych dla płci:
 - bezpłodność
 - infekcje dróg rodnych
 - zaburzenia hormonalne
 - poronienia

Konsekwencje: zdrowie psychiczne

- Zaburzenia u kobiet:
 - depresja
 - stany lękowe, często powiązane z historią przeżytej traumy, i objawy stresu pourazowego
 - zwiększone prawdopodobieństwo występowania zaburzeń odżywiania
 - wzrost ryzyka bycia ofiarą przemocy domowej i molestowania seksualnego
 - historia przeżytej traumy może być powiązana z występowaniem myśli samobójczych

Macierzyństwo

- Kobiety, które używają substancji podczas ciąży, mogą trwale uszkodzić płód
- Lęk i niska samoocena związana z takim zachowaniem wzmacnia potrzebę zażycia substancji psychoaktywnej. Zjawisko to można nazwać samonapędzającą się spiralą nieszczęść: uzależnienie wzmacnia stres, który zwrótnie wzmacnia głód substancji
- Piętno „złej matki”

Charakterystyka kobiet uczestniczących w programach odwykowych

Dane z literatury:

- 25% do 57% kobiet uczestniczących w programach odwykowych doświadczyło przemocy domowej
- 74% doświadczyło przemocy seksualnej
- 52% przemocy fizycznej
- 72% doznało przemocy emocjonalnej

Dane z wywiadów:

- 100% kobiet uczestniczących w programach odwykowych doświadczyło przemocy

Leczenie

- Problem: piętno, stygmatyzacja
- Kobiety dłużej niż mężczyźni decydują się na szukanie pomocy
- Szukają pomocy psychologicznej albo psychiatrycznej
- W rezultacie konsekwencje uzależnienia stają się bardzo poważne

Leczenie zorientowane na pacjentkę

- Rozpoznanie problemu
- Wywiad motywujący
- Stadia zmiany
- Leczenie zorientowane na traumę
- Podejścia terapeutyczne

Stephanie S. Covington, 2008

Covington wymienia następujące problemy występujące w życiu kobiet:

- Piętno uzależnienia
- Przemoc fizyczna i seksualna
- Problemy w stosunkach z innymi
 - Strach przed utratą dzieci
 - Strach przed utratą partnera
 - Konieczność uzyskania zgody partnera na leczenie
- Problemy związane z leczeniem
 - Brak odpowiedniego leczenia
 - Brak leczenia dla kobiet
 - Długa lista oczekujących na leczenie
 - Brak żłobków, przedszkoli i opieki nad dzieckiem
- Problemy systemowe
 - Problemy finansowe (na przykład dojazd na leczenie)
 - Warunki mieszkaniowe utrudniające zachowanie trzeźwości
 - Zła koordynacja różnych usług

Stephanie S. Covington, 2008

Terapia dla kobiet – warunki:

- **Płeć:** Program musi uwzględniać różnice między kobietami i mężczyznami dotyczące uzależnień. Te różnice powinny być wzięte pod uwagę przy tworzeniu programu
- **Środowisko:** Program musi dbać o fizyczne i emocjonalne bezpieczeństwo, szacunek i godność klientek
- **Zależności międzyludzkie:** Wszystkie zależności międzyludzkie pracowników ośrodka, stosunek do klientek oraz związki klientek z ich najbliższymi powinny być oparte na wzajemnym zaufaniu i szacunku

Stephanie S. Covington, 2008

Terapia dla kobiet – warunki:

- **Leczenie:** Podczas leczenia należy brać pod uwagę wszelkie współwystępujące problemy, takie jak na przykład historia przeżytej traumy, problemy zdrowia psychicznego oraz uwarunkowania kulturowe (wykształcenie, pochodzenie itp.)
- **Zamożność:** Należy stworzyć warunki, aby klientki z niskimi dochodami mogły poprawić swoją sytuację finansową
- **Spółeczność:** Klientki powinny dać sobie radę w środowisku, w którym mieszkają

Leczenie zintegrowane uzależnień zorientowane na traumę

Zakres problemu:

- 80% kobiet zgłaszających się do leczenia uzależnień przeżyło zdarzenie traumatyczne
- 14% do 60% osób nadużywających substancje było zdiagnozowanych z PTSD
- 60-80% osób z PTSD nadużywało substancji psychoaktywnych

Leczenie zintegrowane uzależnień zorientowane na traumę

Opis kliniczny kobiet pacjentek programów zintegrowanych

- Większość przeżyło traumę w dzieciństwie
- Mają wiele współwystępujących problemów zdrowotnych
- Z trudnością kontrolują emocje i zachowania interpersonalne
- Nadużywają najbardziej szkodliwych substancji

Leczenie zintegrowane uzależnień zorientowane na traumę

Problemy występujące podczas leczenia tradycyjnego:

- Abstynencja może pogorszyć symptomy PTSD
- Styl konfrontacyjny może pogorszyć symptomy PTSD
- 12-step program nie uwzględnia lekarstw
- Pewne metody (terapia ekspozycyjna) nie są zalecane w leczeniu zintegrowanym kobiet

Leczenie zintegrowane uzależnień zorientowane na traumę

Charakterystyka programu terapeutycznego:

- Rozumieć rolę traumy w leczeniu kobiet
- Chronić przed re-traumatyzacją
- Włączać kobiety, które przeżyły traumę
- Podkreślać znaczenie trzeźwienia
- Oddać sprawczość (kontrolę) kobietom
- Plan leczenia wspólnie uzgodniony
- Podkreślać silne strony pacjentek

Leczenie zintegrowane uzależnień zorientowane na traumę

Zasady/założenia terapii :

- Szanować centralną rolę traumy w życiu kobiet
- Symptomy to adaptacja do przeżycia traumatycznego
- Zmień „adaptację”, „skutek” na „poradzić sobie”
- Przemoc i trauma mają silny wpływ na życie
- Terapeuta musi zaakceptować stan kobiety taki, jaki jest

Leczenie zintegrowane uzależnień zorientowane na traumę

Dlaczego program 12-kroków sprawia problemy:

- „Bezsilność” – oddanie kontroli
- Tylko „Siła Wyższa” może uratować
- „Twarda miłość”
- „Nie uważać się nad sobą”

Ograniczenia korzystania z pomocy

- Czas (praca, opieka nad rodziną)
- Opieka nad dziećmi
- Możliwości finansowe
- Komunikacja
- Piętno („kobieta takich problemów nie ma”)
- Strach przed całkowitym odrzuceniem hazardu
- „Powinnam sama się z tym uporać”

Telefon i Internet

- Spotkania przez telefon i Internet dały możliwość rozmowy ze specjalistą lub grupą kobiet w dowolnym czasie dnia i tygodnia
- Możliwość aktywności biernej (czytanie) lub aktywnej (spotkania w grupie kobiet)
- Materiały do czytania i pracy w grupie

Telefon i Internet

Kobiety uzyskały pomoc dotyczącą

- Zrozumienia swojej sytuacji
- Uświadomienia sobie, że są inne kobiety znajdujące się w podobnej sytuacji
- Rozpoznania wyzwalaczy
- Radzenie sobie z emocjami
- Współżycia z partnerem
- Rozbudzenia nadziei na poprawę losu
- Informacji o leczeniu

Terapia dla kobiet

- Programy zintegrowane – podwójna diagnoza
- Leczenie zorientowane na traumę
 - Szukanie bezpieczeństwa



Linki do artykułów

- Literatura w artykułach autora w następujących tomach TUiW:
-
- [http://tuiw.pl/images/pdf/2018/Terapia UiW 1 2018.pdf](http://tuiw.pl/images/pdf/2018/Terapia_UiW_1_2018.pdf)
- [http://tuiw.pl/images/pdf/2018/Terapia UiW 2 2018.pdf](http://tuiw.pl/images/pdf/2018/Terapia_UiW_2_2018.pdf)
- [http://tuiw.pl/images/pdf/2018/Terapia UiW 3 2018.pdf](http://tuiw.pl/images/pdf/2018/Terapia_UiW_3_2018.pdf)
- [http://tuiw.pl/images/pdf/2018/Terapia UiW 4 2018.pdf](http://tuiw.pl/images/pdf/2018/Terapia_UiW_4_2018.pdf)
-
- Oraz materiały Kirby K. Reutter, PhD